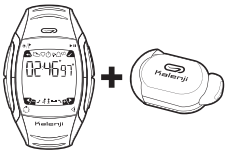
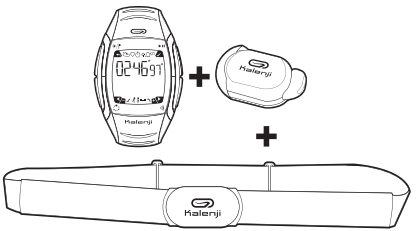
# Kalenji:
# Manual de instrucciones de los relojes con acelerómetro 500 SD

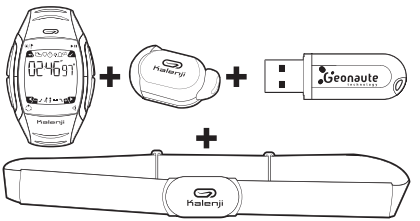
**W 500 SD**
**Reloj con acelerómetro**



**CW 500 SD**
**Cardiofrecuenciómetro con acelerómetro**



**CW 500 SD PC**
**Cardiofrecuenciómetro con acelerómetro y conexión PC**

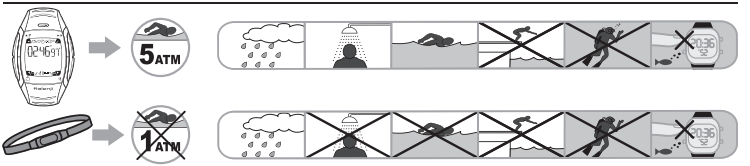


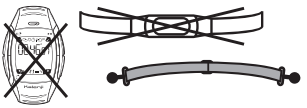
1. Uso y precauciones de uso ..... 1
2. Unas palabras del jefe de producto. ..... 2
3. Contenido de la caja ..... 2
4. Configuración del reloj. ..... 3
4.1. Funciones de los botones. ..... 3
4.2. Inicio y configuración. ..... 3
5. Instalación de los diferentes sensores ..... 4
5.1. Acelerómetro. ..... 4
5.1.1. Colocación sobre el zapato ..... 4
5.1.2. Colocación dentro del zapato ..... 4
5.2. Cinturón cardiofrecuenciómetro (salvo W 500 SD). ..... 4
6. Pantalla de inicio: HORA ..... 5
7. Navegación por los modos ..... 5
8. Modo LIBRE. ..... 6
8.1. Configuración en modo LIBRE. ..... 6
8.1.1. Zona de referencia ..... 6
8.1.2. Lap auto ..... 7
8.2. Búsqueda de los sensores ..... 7
8.3. Utilización del modo LIBRE ..... 8
8.3.1. Cambiar los indicadores mostrados en la pantalla ..... 8
8.3.2. Iniciar / parar el cronómetro y el registro. ..... 9
8.3.3. Guardar laps manualmente. ..... 9
9. Modo INTERVALOS ..... 9
9.1. Configuración en modo INTERVALOS ..... 10
9.2. Búsqueda de los sensores ..... 10
9.3. Utilización del modo INTERVALOS ..... 11
9.3.1. Cambiar los indicadores mostrados en la pantalla ..... 11
9.3.2. Fase de calentamiento ..... 11
9.3.3. 1° serie. ..... 12
9.3.4. Interserie y series siguientes. ..... 13
9.3.5. Enfriamiento. ..... 14
10. Modo DESAFÍO. ..... 14
10.1. Configuración en modo DESAFÍO ..... 15
10.1.1. Distancia. ..... 15
10.1.2. Tiempo / velocidad. ..... 15
10.1.3. Lap auto ..... 15
10.2. Búsqueda de los sensores ..... 16
10.3.Utilización del modo DESAFÍO ..... 16
10.3.1. Cambiar los indicadores mostrados en la pantalla ..... 16
10.3.2. Iniciar / detener su desafío ..... 17
10.3.3. Guardar laps manualmente ..... 18
11. Modo DATOS ..... 18
11.1. Utilización del modo DATOS ..... 18
11.2. Consultar los datos. ..... 19
11.3.Transferir los datos. ..... 20
11.4. Gestión de la Memoria ..... 20
12. Modo REGLAJE ..... 22
12.1. Sus parámetros de usuario. ..... 22
12.2. Intensidad de carrera. ..... 22
12.2.1. Zona de referencia ..... 23
12.2.2. Lap auto ..... 23
12.3. Su reloj ..... 24
12.4. Su pantalla. ..... 24
12.4. 1. Número de indicadores en la pantalla. ..... 24
12.4. 2. Gestionar su lista de indicadores favoritos. ..... 25
12.4. 3. Modo pantalla sin sensor ..... 27
12.5. Sus sensores ..... 27
12.5.1. Vincular los sensores ..... 27
12.5.2. Buscar los sensores: ..... 28
12.5.3. Calibrar el acelerómetro. ..... 29
12.5.4. Activación de los sensores ..... 30
12.6. Reglaje por defecto ..... 30
12.7. Gestión de la pila ..... 30

**13. Reparación de averías ..... 31**
**13.1. Ritmo cardiaco anormal ..... 31**
**13.2. Velocidad y distancia anormales ..... 32**
**13.3. Pila del reloj baja ..... 32**
**13.4. No se puede acceder a algunos modos o funciones ..... 32**
**13.5. Detección de los sensores ..... 33**
**13.6. Consultar la hora durante un ejercicio ..... 33**
**13.7. Imposibilidad de configurar una lap auto ..... 33**
**13.8. Restaurar el reglaje original ..... 33**
**14. Características técnicas ..... 34**
**15. Garantías ..... 35**
**16. Accesorios compatibles ..... 35**
**17. Cambio de pilas ..... 35**
**17.1. Cambiar la pila del reloj ..... 35**
**17.2. Cambiar la pila del acelerómetro ..... 36**
**17.3. Cambiar la pila del cinturón cardiofrecuenciómetro ..... 36**
**18. Póngase en contacto con nosotros ..... 37**
**19. Índice ..... 38**

## 1. Uso y precauciones de uso

ES






**El reloj está diseñado para llevarse en la muñeca en sesiones de carrera a pie, realizadas en un clima templado.**

***¡ADVERTENCIA! Para los modelos que cuentan con la función cardiofrecuenciómetro (CW 500 SD-CW 500 SD PC)***

**Este aparato está diseñado para un uso deportivo y de ocio. No es un aparato de seguimiento médico. La información de este aparato o de este folleto es sólo indicativa y únicamente podrá ser utilizada en el seguimiento de una patología tras consulta y consentimiento de su médico. Al mismo tiempo, los deportistas con buena salud deberán tener en cuenta que la predeterminación de las zonas de entrenamiento personales es un elemento preponderante en la programación de un entrenamiento eficaz y sin riesgo.**

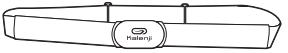
**Se recomienda el asesoramiento de su médico o profesional de la salud para fijar su ritmo cardíaco máximo, sus límites cardíacos superiores e inferiores y la frecuencia y la duración de los ejercicios adecuados para su edad, condición física y resultados deseados. Por último, a causa de las posibles perturbaciones provocadas por el sistema de transmisión de radio, aconsejamos a los portadores de marcapasos que no utilicen un cardiofrecuenciómetro que emplee esta tecnología. En caso de que no se respeten estas precauciones se podrá correr un riesgo vital.**

ES

## 2. Unas palabras del jefe de producto

**Gracias por haber elegido este producto Kalenji para sus sesiones de carrera a pie. En función del modelo que haya elegido, podrá medir la velocidad y la distancia recorrida de carrera a pie (W 500 SD), pero también la frecuencia cardíaca (CW 500 SD) y transferir sus datos a su PC (CW 500 SD PC). Gracias a la tecnología utilizada, las mediciones de las velocidades y distancias hechas por este producto son fiables en un 98%. Este producto ha sido diseñado para permitirle disfrutar aún más de sus sesiones de carrera a pie. Por ello, cuenta con una pantalla grande muy legible, un asistente de navegación en los menús a través de los iconos de ayuda, o incluso tecnología Ant+ para facilitar la utilización de los diferentes sensores: acelerómetro y cinturón cardiofrecuenciómetro. Le deseo que tenga unas buenas sesiones de carrera a pie con su nuevo compañero.**

## 3. Contenido de la caja

| | W 500 SD | CW 500 SD | CW 500 SD PC |
|---|---|---|---|
| **Reloj** | • | • | • |
| **Acelerómetro: sensor de velocidad y distancia** | • | • | • |
|  **Cinturón cardiofrecuenciómetro: sensor de frecuencia cardíaca** | | • | • |
| **S&D Connect: memoria USB de transferencia PC.** | | | • |

## 4. Configuración del reloj

### *4.1. Funciones de los botones*

**Este reloj cuenta con 4 botones:**

ES

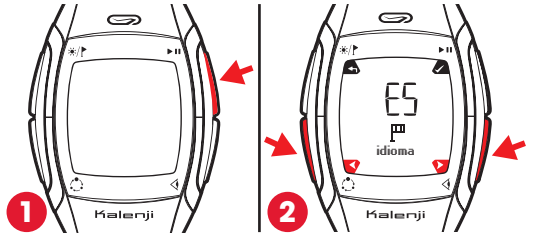
1. **Luz/Lap: para activar la retroiluminación (pulsado largo) o para marcar un nuevo lap.**
2. **Modo: para acceder a los diferentes modos: LIBRE, INTERVALOS, DESAFÍO, a los DATOS de las sesiones anteriores o al REGLAJE de su reloj.**
3. **Iniciar/Detener: para iniciar o poner en pausa el cronómetro y el guardado.**
4. **Vista: para mostrar durante su sesión los indicadores visualizados en 2° y 3° línea (pulsado corto).**

**Para navegar por los menús, seleccionar o introducir valores, estos 4 botones poseen otras funciones. Estas funciones estarán identificadas por iconos visualizados en las esquinas de la pantalla, al lado de los botones:**

1. **Volver a la pantalla anterior hasta el modo HORA.**
2. **Selección anterior en la lista o disminuir el valor.**
3. **Validación de una selección.**
4. **Selección siguiente en la lista o aumentar el valor.**

### *4.2. Inicio y configuración*

**Deberá configurar su reloj al utilizarlo por primera vez. Encienda el reloj manteniendo pulsado el botón indicado.**



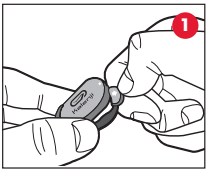

**Ajuste el producto sucesivamente el idioma, las unidades, sexo, edad, peso, altura, hora y fecha. Si el reloj ya está encendido, podrá acceder al menú REGLAJE pulsando sucesivamente el botón .**

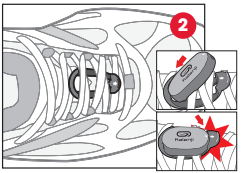
ES

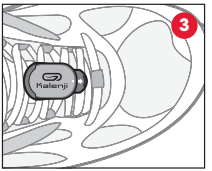
## 5. Instalación de los diferentes sensores

### *5.1. Acelerómetro*

#### *5.1.1 Colocación sobre el zapato*




- **Deslice el clip bajo los cordones en sentido longitudinal, en la parte más plana del zapato (un ángulo superior a 30° respecto al plano horizontal perjudicaría la precisión de la medición).**
- **Enganche el acelerómetro (cápsula oval) bajo la ranura trasera del clip, con la muesca del acelerómetro dirigida hacia adelante.**
- **Pulse al mismo tiempo la parte delantera del clip y la parte delantera del acelerómetro para enganchar la muesca del acelerómetro en la ranura de posicionado del clip.**
- **Apriete suficientemente los cordones para mantener el acelerómetro en su sitio.**

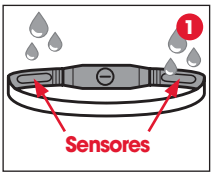
**Retirar el acelerómetro : Pulse la lengüeta en la parte delantera del clip para retirar el acelerómetro.**

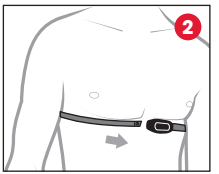
#### *5.1.2. Colocación dentro del zapato*

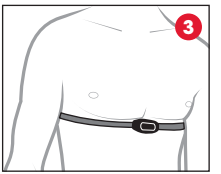
**Algunos modelos de calzado cuentan con una ubicación bajo la plantilla interior para introducir el acelerómetro. En ese caso no necesitará el clip. Basta con respetar el sentido de inserción del acelerómetro en la ubicación del calzado. Éste deberá estar colocado con el lado posterior hacia arriba (reconocible por el logo ANT+ y la ubicación de la pila).**

### *5.2. Cinturón cardiofrecuenciómetro (salvo W 500 SD)*

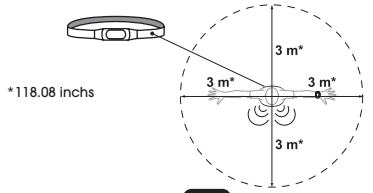
Instalación




Cono de recepción




*118.08 inchs

## 6. Pantalla de inicio: HORA

***En modo HORA:***

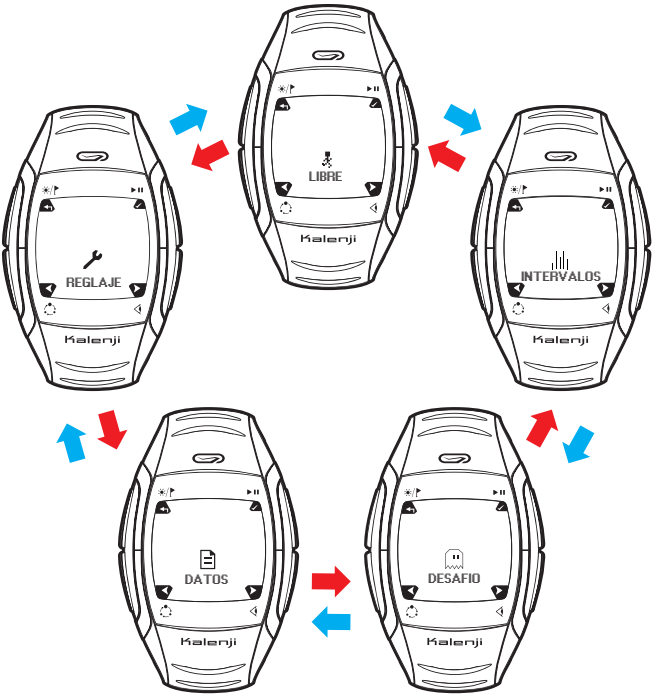
**- Si pulsa primero el botón ◁ podrá visualizar la fecha.**

**- Si pulsa de nuevo ◁ podrá controlar el estado del modo alarma.**

**La visualización de la fecha o de la alarma desaparecerá de la pantalla a los 5 segundos.**

ES

## 7. Navegación por los modos




**Desde la pantalla Hora, pulse el botón ◌ para acceder al modo LIBRE. Si pulsa el botón indicado por el icono ▶, irán apareciendo los menús siguiendo el orden de las agujas de un reloj (➡). Si pulsa el botón indicado por el icono ◀, irán apareciendo los menús en orden contrario a las agujas de un reloj (⬅).**

## 8. Modo LIBRE

***Modo Libre:***

ES

**El modo LIBRE le permite correr a su gusto, según sus sensaciones, controlando los siguientes parámetros: tiempo de carrera, velocidad, distancia, frecuencia cardíaca (salvo modelo W 500 SD), consumo de calorías...**

**Para salir del modo, pulse el botón indicado con el icono tantas veces como sea necesario (salvo cuando se inicia el cronómetro, en cuyo caso tendrá que detener su sesión para salir del modo).**

### *8.1. Configuración en modo LIBRE*

#### *8.1.1. Zona de referencia*

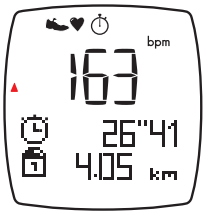
**Por defecto, no está activa. Aparecerá «NO» en la pantalla. Podrá configurar una zona de referencia basada, a su elección, en:**

**- FC: frecuencia cardíaca (salvo W 500 SD).**
**- VELOCIDAD: velocidad en km/h.**
**- RITMO: ritmo en min/km.**
**- CAL: calorías por hora.**

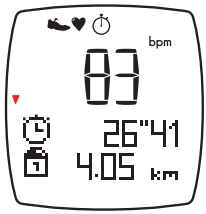
**La configuración de velocidad y de ritmo son interdependientes. Una modificación del parámetro velocidad se convertirá en el equivalente en el parámetro ritmo y al contrario.**

**Sea cual sea el tipo de zona de referencia elegida, fijará su límite alto (máx.) y bajo (mín.) así como la activación o no del bip. Durante su ejercicio, el bip le avisará si sale de la zona de referencia. Una flecha ▲ o ▼ le indicará si está por encima o por debajo de la zona de referencia.**

**Por encima de la zona de referencia**




**Por debajo de la zona de referencia**



### *8.1.2. Lap auto*

**También podrá tener lap auto en función de uno de los 2 parámetros siguientes:**

**- DIST: la distancia, en cada lap, el reloj le indicará el tiempo utilizado para recorrer la distancia elegida. Podrá elegir una distancia de la lista propuesta de 0,1 km a 5 km o bien definirla a su conveniencia seleccionando USUAR. en la lista**

**- TIEMPO: el tiempo, en cada lap, el reloj le indicará la distancia recorrida. Podrá elegir un tiempo de la lista propuesta de 30 seg a 10 minutos o bien definirlo a su conveniencia seleccionando USUAR. en la lista.**

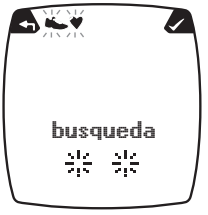
**El lap auto no podrá ser inferior a 30 seg. o 0,1 km. Si se ha validado un valor inferior, aparecerá el icono y el valor introducido parpadeará durante 3 segundos antes de poder introducir un nuevo valor.**

**En cada lap le avisará un bip. Se mostrará el lap auto durante 5 segundos (tiempo intermedio desde el inicio de la sesión, número de lap, tiempo o distancia lap).**

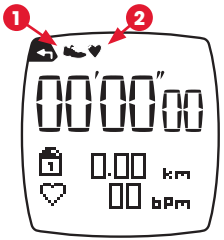
### *8.2. Búsqueda de los sensores*

**Una vez que se ha configurado la zona de referencia y/o de lap auto, podrá pasar al paso siguiente seleccionando (OK).**

**El reloj buscará entonces los sensores disponibles: acelerómetro y cinturón cardiofrecuenciómetro (salvo W 500 SD).**



**En la pantalla de búsqueda, los sensores encontrados se identificarán por el icono y los sensores no encontrados por el icono . El cinturón cardiofrecuenciómetro está simbolizado por el icono y el acelerómetro por el icono .**




1 **Acelerómetro encontrado.**

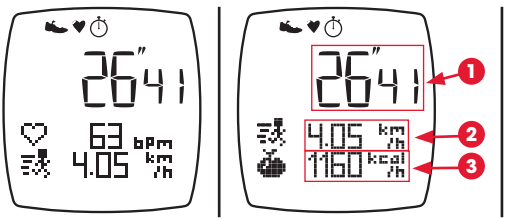
2 **Cinturón cardiofrecuenciómetro encontrado.**

**Una vez encontrados los sensores, podrá iniciar su ejercicio. Los sensores encontrados aparecerán en la parte superior de la pantalla:**
**Si existen sensores que el reloj no encuentra, consulte la** *sección 13. Reparación de averías.*

### *8.3. Utilización del modo LIBRE*

### *8.3.1. Cambiar los indicadores mostrados en la pantalla*

**Pulsar ◁ para mostrar los indicadores visualizados en 2° y 3° línea.**

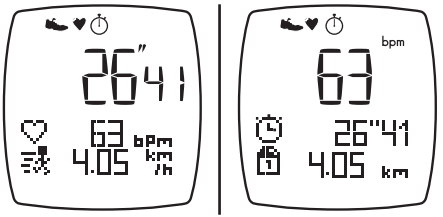



1 **Información línea 1.**

2 **Información línea 2.**

3 **Información línea 3.**

**Si pulsa durante un rato ◁ podrá poner en primera línea el indicador presente en la 2ª línea (la primera y 2ª línea parpadearán). El indicador existente en la 1ª línea se colocará en 2ª línea.**




**Para elegir los indicadores y gestionar su orden en la lista, consulte** *la sección 12.4. Su pantalla.*

ES

### *8.3.2. Iniciar / parar el cronómetro y el registro*

**Pulsar ▶II para iniciar el cronómetro. Inicia el registro.**

**Aparecerá el cronómetro. Ha iniciado el registro. Se descuenta el tiempo.**

**Si pulsa de nuevo ▶II pondrá el cronómetro y el registro en pausa. El icono cronómetro y la primera línea parpadean para indicar este modo pausa. Podrá seleccionar las siguientes opciones:**

**- Retomar: vuelve a iniciar el cronómetro.**

**- Stop: detiene el registro y da acceso a las siguientes opciones.**
  **- Guardar su registro.**
  **- Eliminar su registro.**

**- Reglaje: acceder al reglaje**

### *8.3.3. Guardar laps manualmente*

**El botón ☼/⚑ le permite contar manualmente un lap y consultar:**
**- El tiempo intermedio (desde el inicio de la sesión) en 1° línea.**
**- El número del lap en 2° línea.**
**- El tiempo del lap en 3° línea.**

## 9. Modo INTERVALOS

**Le permite gestionar repeticiones de ejercicios alternando fases de acción y de recuperación. Así, podrá dejarse guiar por su reloj a lo largo del ejercicio y concentrarse en sus ritmos de carreras.**

**Para salir del modo, pulse el botón indicado con el icono tantas veces como sea necesario (salvo cuando se inicia el cronómetro, en cuyo caso tendrá que detener su sesión para salir del modo).**

### *9.1. Configuración en modo INTERVALOS*

**Podrá configurar una sesión de tipo: calentamiento 20 min - 2 series de 4 repeticiones de 300 m de esfuerzo - 100 m de recuperación.**

**- calentamiento: permite configurar un calentamiento El tiempo de calentamiento se registrará en su sesión. No se planificará su duración.**

**- acción: planificar a su elección un tiempo o una distancia de esfuerzo.**

**- TIEMPO: tiempo de esfuerzo, 15 seg, 30 seg , 45 seg, 1 min, 1 min 30 seg, 2 min, 3 min, 4 min, 5 min, 6 min, 8 min, 10 min, 12 min, 15 min.**

**- DIST: la distancia de esfuerzo (100 m, 150 m, 200 m, 400 m, 600 m, 800 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m).**

**El lap auto no podrá ser inferior a 30 seg. o 0,1 km. Si se ha validado un valor inferior, aparecerá el icono y el valor introducido parpadeará durante 3 segundos antes de poder introducir un nuevo valor.**

**- recuperaciones: planificar un tiempo (TIEMPO), o una distancia de recuperación (DIST), o una frecuencia cardíaca (FC) a alcanzar para iniciar la fase de acción siguiente (salvo W 500 SD). Por defecto, el reloj le propone una frecuencia de recuperación (75% de la frecuencia cardíaca máxima), pero podrá ajustar usted mismo el valor seleccionando USUAR. en la lista.**

**- repeticiones: permite planificar el número de veces que desee repetir las fases Acción + ir a recup.**

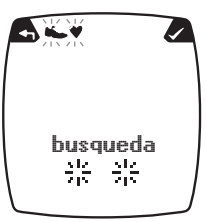
**- series: permite planificar el número de veces que desee repetir la serie.**

**- enfriamiento: permite configurar una fase de enfriamiento. El tiempo de enfriamiento se registrará en su sesión. No se planificará su duración.**

### *9.2. Búsqueda de los sensores*

**Una vez efectuada la planificación de su ejercicio, podrá pasar al siguiente paso seleccionando (OK).**

**El reloj buscará entonces los sensores disponibles: acelerómetro y cinturón cardiofrecuenciómetro (salvo W 500 SD).**



**En la pantalla de búsqueda, los sensores encontrados se identificarán por el icono y los sensores no encontrados por el icono .**

**El cinturón cardiofrecuenciómetro está simbolizado por el icono y el acelerómetro por el icono .**

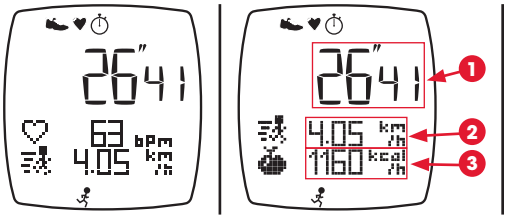
**Una vez encontrados los sensores, podrá iniciar su ejercicio. Los sensores encontrados aparecerán en la parte superior de la pantalla. Si existen sensores que no han sido encontrados por el reloj, consulte la *sección 13, Reparación de averías.***

### 9.3. Utilización del modo INTERVALOS

#### 9.3.1. Cambiar los indicadores mostrados en la pantalla

**En este menú, la primera línea está fija y no podrá invertirse con la segunda línea. Durante las fases de calentamiento, interserie y enfriamiento, estará destinada al cronómetro. Durante las fases acción o recuperación, estará destinada a contar el tiempo, la distancia o la frecuencia cardíaca en función del criterio que haya elegido.**

**Pulsar ◁ para mostrar los indicadores visualizados en 2° y 3° línea.**




**❶ Información línea 1.**

**❷ Información línea 2.**

**❸ Información línea 3.**

**Para elegir los indicadores y gestionar su orden en la lista, consulte la *sección 12.4. Su pantalla.***

#### 9.3.2. Fase de calentamiento

**Pulsar ▶II para iniciar el cronómetro. Iniciará el registro y el entrenamiento empezará por la fase de calentamiento si la ha configurado. Aparecerá el cronómetro mostrando que éste se ha iniciado correctamente y que ha empezado el registro.**

**El reloj le indicará que está en la fase de calentamiento a través de:**

**❶ Una indicación textual temporal en la 2° línea.**

**❷ Un pictograma ◢ permanente presente en la parte inferior de la pantalla.**

Si pulsa ▶II durante un rato, podrá terminar el calentamiento El cronómetro y el registro estarán en pausa. El icono del cronómetro y la primera línea parpadearán para indicar este modo de pausa.

Tendrá entonces las siguientes opciones:

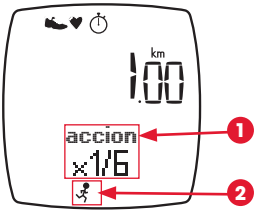
- ▶ retomar: reinicia su cronómetro en modo calentamiento
- ⏩ ir a series: para empezar su primera serie (selección por defecto).
- ■ stop: detiene su registro y da acceso a las opciones:
  - 💾 guardar su registro.
  - 🗑 eliminar su registro.
- 🔧 Reglaje: acceder al reglaje.

### *9.3.3. 1ª serie*

Después del calentamiento, si ha elegido ⏩ ir a series, el cronómetro se fijará en modo cuenta atrás y mostrará el tiempo o la distancia elegida para la fase acción. Si pulsa de nuevo en ▶II activará el cronómetro.

Si no ha planificado calentamiento, empezará el entrenamiento directamente con una serie.

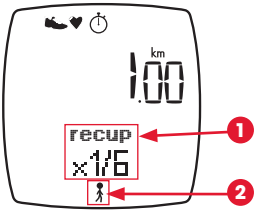
El reloj le indicará que está en una fase acción a través de:




1. Una indicación textual temporal «ACCIÓN» y el número de la repetición en curso y el número de repeticiones programadas.
2. Un pictograma permanente presente en la parte inferior de la pantalla.

Durante la fase acción, se mostrará el indicador que haya elegido (tiempo o distancia) en la primera línea. Su tiempo (o distancia) de esfuerzo restante se contará hasta la fase recuperación.

Al final de la fase de esfuerzo, iniciará la fase de recuperación. El reloj le indicará que está en una fase recuperación a través de:




1. Una indicación textual temporal «recup» y el número de la repetición en curso y el número de repeticiones programadas.
2. Un pictograma permanente en la parte inferior de la pantalla.

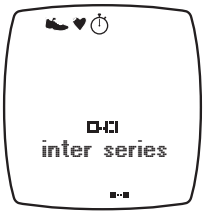
**Se hará un encadenamiento de las fases acción y recup. hasta haber alcanzado el número de repeticiones programado.**

**Podrá poner en pausa su cronómetro en cualquier momento durante una fase acción o recup. a través del botón ▶II . Tendrá entonces las siguientes opciones:**

ES

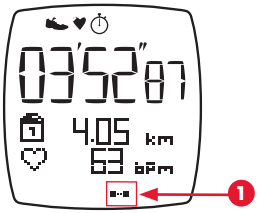
- **retomar: reinicia su cronómetro allí donde lo ha interrumpido.**
- **recup.: si estuviese en fase acción, esta opción le llevaría a la siguiente recuperación.**
- **acción: si estuviese en fase recup. esta opción le llevaría a la siguiente acción.**
- **ir a enfriamiento: le llevará directamente a la fase enfriamiento si ha sido programada.**
- **Stop: detiene su registro y da acceso a las opciones:**
  - **guardar su registro.**
  - **eliminar su registro.**
- **reglaje: acceder al reglaje.**

### *9.3.4. Interserie y series siguientes*




**Si ha programado varias series, al final de la primera serie, se le propondrá una recuperación interserie a través de una pantalla temporal interseries.**

**El reloj le indicará que se encuentra en una fase interseries a través de:**




**1 Un pictograma permanente presente en la parte inferior de la pantalla.**

Podrá detener esta fase interserie e iniciar la serie siguiente a través del botón ▶II y tendrá entonces las siguientes opciones:

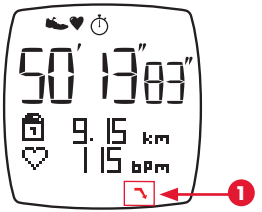
- ▶ retomar: reinicia su cronómetro en modo interserie.
- ⏩ acción: en la 1ª fase acción de la serie siguiente.
- ■ Stop: detiene su registro y da acceso a las opciones:
  - 💾 guardar su registro.
  - 🗑 eliminar su registro.
- 🔧 reglaje: acceder al reglaje.

ES

### *9.3.5. Enfriamiento*

Esta fase debe haber sido configurada al inicio del ejercicio para poder ser propuesta al final de su última serie.

El reloj le indicará que se encuentra en una fase de enfriamiento a través de:




1 Un pictograma permanente presente en la parte inferior de la pantalla.

Como en las fases de calentamiento o interserie, su duración no se configura. Podrá finalizar cuando lo desee a través del botón ▶II y tendrá entonces las siguientes opciones:

- ▶ retomar: reinicia su cronómetro en modo enfriamiento;
- ■ Stop: detiene su registro y da acceso a las opciones:
  - 💾 guardar su registro;
  - 🗑 eliminar su registro.
- 🔧 reglaje: acceder al reglaje.

## 10. Modo DESAFÍO

Le permite correr contra un adversario virtual representado por un fantasma estando informado permanentemente de su posición y de la distancia que lo separa de su adversario.

Para salir del modo, pulse el botón indicado con el icono tantas veces como sea necesario (salvo cuando se inicia el cronómetro, en cuyo caso tendrá que detener su sesión para salir del modo).

ES

## *10.1. Configuración en modo DESAFÍO*

### *10.1.1. Distancia*

**Podrá configurar una distancia a elegir de una lista (2 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 12 km, 15 km) o a definir libremente (USUAR.).**

**La distancia no podrá ser inferior a 0,1 km. Si se ha validado un valor inferior, aparecerá el icono ⊖ y el valor introducido parpadeará durante 3 segundos antes de poder introducir un nuevo valor.**
**También podrá no configurar distancia. (NO)**

### *10.1.2. Tiempo / velocidad*

**Si ha configurado una distancia, podrá elegir configurar un tiempo o una velocidad en km/h o un ritmo en min/km (tiempo/velocidad). Si no ha configurado distancia, sólo podrá configurar una velocidad o un ritmo.**

**La velocidad, el ritmo y el tiempo se pueden introducir libremente (sin lista predefinida).**

**La validación de un parámetro corrige sistemáticamente el valor de los demás parámetros.**

**Ejemplo: ha configurado una distancia de 10 km a hacer en una hora. En consecuencia su velocidad se ha ajustado a 10 km/h (es decir, a un ritmo de 6 min / km).**

**El tiempo del desafío por lap no podrá ser inferior a 30 segundos. Si se ha validado un valor inferior, aparecerá el icono ⊖ y el valor introducido parpadeará durante 3 segundos antes de poder introducir un nuevo valor.**

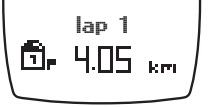
### *10.1.3. Lap auto*

**También podrá tener lap auto en función de uno de los 2 parámetros siguientes:**

**DIST: la distancia, en cada lap, el reloj le indicará el tiempo utilizado para recorrer la distancia elegida. Podrá elegir una distancia de la lista propuesta de 0,1 km a 5 km o bien definirla a su conveniencia seleccionando USUAR. en la lista;**

**- TIEMPO: el tiempo, en cada lap, el reloj le indicará la distancia recorrida.**
**Podrá elegir un tiempo de la lista propuesta de 30 seg a 10 minutos o bien definirlo a su conveniencia seleccionando USUAR. en la lista.**

**El lap auto no podrá ser inferior a 30 seg. o 0,1 km. Si se ha validado un valor inferior, aparecerá el icono ⊖ y el valor introducido parpadeará durante 3 segundos antes de poder introducir un nuevo valor.**

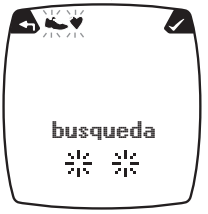



**En cada lap le avisará un bip. Se mostrará el lap auto durante 5 segundos (tiempo intermedio desde el inicio de la sesión, número de lap, tiempo o distancia lap).**

### *10.2. Búsqueda de los sensores*

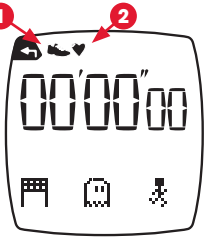
**Una vez configurada el lap auto, podrá pasar al paso siguiente seleccionando "▶ (OK).**

**El reloj buscará entonces los sensores disponibles: acelerómetro y cinturón cardiofrecuenciómetro (salvo W 500 SD).**



**En la pantalla de búsqueda, los sensores encontrados se identificarán por el icono ✓ y los sensores no encontrados por el icono ?.**

**El cinturón cardiofrecuenciómetro está simbolizado por el icono ♡ y el acelerómetro por el icono 👟.**




**1 Acelerómetro encontrado.**

**2 Cinturón cardiofrecuenciómetro encontrado.**

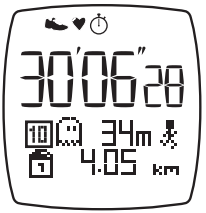
**Una vez encontrados los sensores, podrá iniciar su ejercicio. Los sensores encontrados aparecerán en la parte superior de la pantalla.**

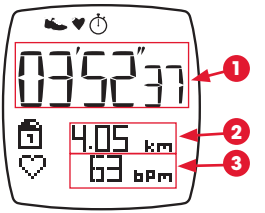
**Si existen sensores que no han sido encontrados por el reloj, consulte la sección *13. Reparación de averías.***

### *10.3. Utilización del modo DESAFÍO*

#### *10.3.1. Cambiar los indicadores mostrados en la pantalla*

**Pulsar ◁ para mostrar los indicadores visualizados en 2° y 3° línea.**




**1 Información línea 1.**

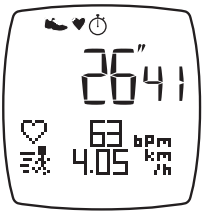
**2 Información línea 2.**

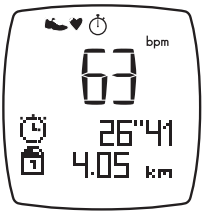
**3 Información línea 3.**

**Si pulsa durante un rato ◁ podrá poner en primera línea el indicador presente en la 2ª línea (la primera y 2ª línea parpadearán).**

**Esta función no está activa para la animación en la que figura la distancia que le separa de su adversario.**

**El indicador existente en la 1° línea se colocará en 2° línea. Excepción: la animación que materializa la distancia que le separa de su adversario no puede subirse a la línea 1.**

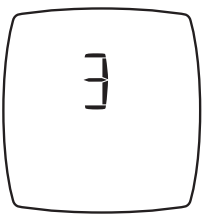


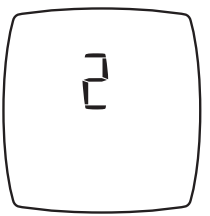



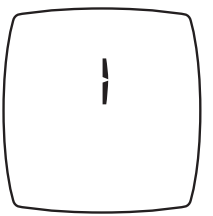

**Para elegir los indicadores y gestionar su orden en la lista, consulte la *sección 12.4. Su pantalla.***

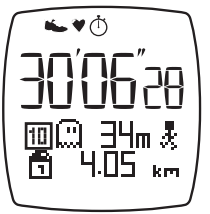
### *10.3.2. Iniciar / detener su desafío*

**Pulsar ▶II para iniciar el cronómetro. Se iniciará una cuenta atrás de 3 seg. para indicar el inicio.**




**Por defecto, su reloj le mostrará en la 2ª línea su distancia respecto a su adversario. Usted estará representado por el icono y su adversario por el icono .El icono de la derecha es el que dirige.**

**Si pulsa de nuevo ▶II pondrá el cronómetro y el registro en pausa. El icono del cronómetro y la primera línea parpadearán para indicar este modo de pausa. Tendrá entonces las siguientes opciones:**

**- retomar: reinicia su cronómetro y su registro,**

**- Stop: detiene su registro y da acceso a las opciones:**

**- Guardar su registro.**

**- Eliminar su registro.**

**- reglaje: acceder al reglaje.**

Una vez que haya alcanzado la distancia que haya configurado, el reloj le indicará quien de los dos, usted o su adversario ha conseguido el desafío.

Usted ha ganado el desafío.

Su adversario ha ganado el desafío.

ES

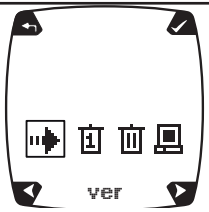
### *10.3.3. Guardar laps manualmente*

El botón ☼/⚑ le permite contar un lap y consultar:
-El tiempo intermedio (desde el inicio de la sesión);
-El número de lap;
-El tiempo del lap.

## 11. Modo DATOS

El modo DATOS le permite consultar los informes detallados de sus 10 últimas sesiones. Para salir del modo, pulse tantas veces como sean necesarias el botón indicado por el icono .

### *11.1. Utilización del modo DATOS*

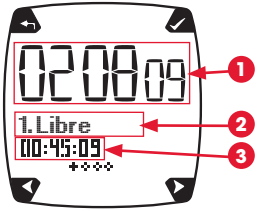



Tiene las siguientes opciones:
- ver: consultar sus datos;
- eliminar: borrar una sesión;
- eliminar todo: borrar todas las sesiones;
- transferencia: para transferir y analizar las sesiones en su PC (sólo CW 500 SD PC u opcional en los W 500 SD y CW 500 SD a través de la memoria USB Kalenji SD Connect);
- memoria: indica la capacidad de registro disponible:
  - sesiones disp.: número de sesiones que aún se pueden registrar (máximo 10 sesiones);
  - laps disp.: número de laps que aún pueden registrarse (máximo 130 laps);
  - tiempo disp.: número de horas que aún pueden registrarse (máximo 30 horas).

### *11.2. Consultar los datos*

**La sesión más reciente se muestra en primer lugar. Se puede acceder a las sesiones más antiguas a través de los botones de desplazamiento derecho e izquierdo.**

**¿Cómo identificar la sesión cuyo contenido desea volver a ver?**




**1 Línea 1 => fecha de la sesión;**

**2 Línea 2 => n° de sesión (la más reciente lleva el n° 1) y el modo utilizado (LIBRE, INTERVALOS o DESAFÍO);**

**3 Línea 3 => la duración (LIBRE) o el número de repeticiones (INTERVALOS) o la distancia (DESAFÍO).**

**En cada una de las sesiones en modo libre o desafío, podrá consultar los siguientes datos:**

- **tiempo: duración de la sesión;**
- **distancia: distancia recorrida durante la sesión en km o min (ver *sección 12.1. Sus parámetros de usuario* para elegir la unidad);**
- **velocidad med.: la velocidad media en km/h o min/h;**
- **velocidad máx.: la velocidad máxima en km/h o min/h;**
- **FC med: la frecuencia cardíaca media en latidos por minuto. Salvo W 500 SD;**
- **FC máx: la frecuencia cardíaca máxima en latidos por minuto. Salvo W 500 SD;**
- **cal/h med: el consumo calórico medio por hora en kcal/hora;**
- **cal/h max: el consumo calórico máximo por hora en kcal/hora.**
- **calorías: el consumo calórico total en la sesión en kcal;**
- **grasa: los gramos de grasa eliminados;**
- **tiempo en zona: el tiempo pasado en la zona de referencia;**
- **lap x: el tiempo de cada lap 1, 2, 3... si se han contado (Modo Libre o Desafío);**

**Al pulsar el botón indicado por el icono podrá consultar cada uno de los laps seleccionados:**

- **el tiempo: duración del lap;**
- **la distancia: distancia del lap;**
- **velocidad med.: la velocidad media del lap;**
- **velocidad máx: la velocidad máxima en el lap;**
- **FC med.: la frecuencia cardíaca media del lap (Salvo W 500 SD);**
- **FC máx: la frecuencia cardíaca máxima en el lap (Salvo W 500 SD).**

**En modo intervalos, el lap auto será reemplazado por la información en las fases acción o recuperación. También tendrá acceso a los detalles de estas fases (pulse en para consultar el detalle de la fase seleccionada). Durante la consulta de las fases acción y recuperación, la visualización de la última línea le indicará lap a lap el indicador consultado (ejemplo: velocidad media) y la serie de pertenencia de la fase acción o recuperación consultada.**

### *11.3. Transferir los datos*

**El reloj CW 500 SD PC cuenta con una memoria USB ANT+ que permite transferir los datos a su PC y analizarlos con Géonaute Software.**

**Consulte las instrucciones del programa Géonaute Software para la instalación del programa, la transferencia de los datos a su PC y la utilización de sus datos.**

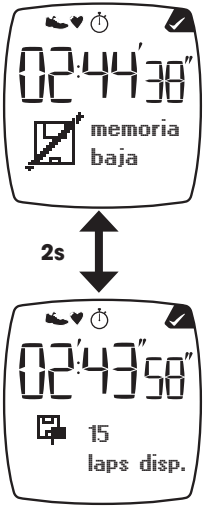
### *11.4. Gestión de la memoria*

**Sea cual sea el modo utilizado, el reloj le avisará cuando la capacidad residual alcance los siguientes límites:**

**Sólo una sesión disponible.**
**Sólo 15 laps disponibles.**
**Sólo 2 horas disponibles.**

**Se le informará al iniciar la carrera si se ha alcanzado alguno de estos límites. En este caso, es conveniente ir al modo DATOS para borrar una o varias sesiones y liberar memoria.**

**Si se alcanza uno de estos límites durante la carrera, el reloj le avisará a través de una pantalla parpadeante. Ejemplo: se ha alcanzado el límite de 15 laps.**

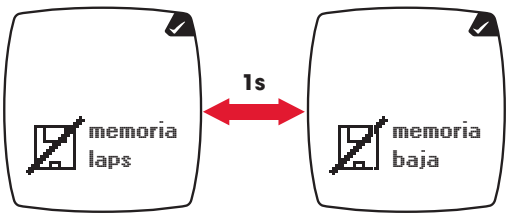



**Podrá ignorar este aviso de memoria validando la información.**

**Antes de una carrera larga del tipo semimaratón o maratón, es aconsejable comprobar que le quede suficiente espacio de memoria y en caso contrario, liberar espacio suprimiendo sesiones.**

ES

**Saturación de la memoria durante la carrera :**

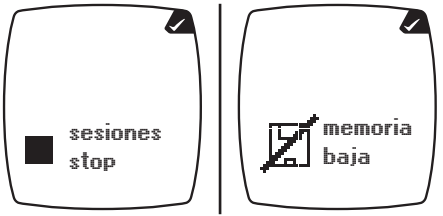



**Número máximo de laps alcanzados: Si alcanza el número de laps máximos (130) durante la sesión, el reloj dejará de registrar laps (manuales o automáticos) y aparecerán las pantallas siguientes para indicar este estado. El cronómetro y el registro de la sesión no se detienen**

**Debe validar esta información para volver a la pantalla inicial**

**Número máximo de horas alcanzado:**

**Si durante la sesión alcanza el número de horas máximo (30), su sesión se detendrá y podrá registrarla o no:**

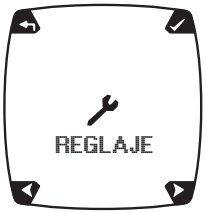



**Sólo podrá reutilizar los modos de carrera (LIBRE, INTERVALOS o DESAFÍO) cuando haya liberado capacidad de memoria. (*sección 11 .1. Utilización del modo DATOS*).**

**La capacidad de la memoria se especifica en la *sección 14. Características técnicas.***

## 12. Modo REGLAJE

ES




**El modo REGLAJE le permite configurar el producto para que le proporcione la información que necesite con la mayor exactitud posible.**

**Para salir del modo, pulse tantas veces como sean necesarias el botón indicado por el icono .**

### *12.1. Sus parámetros de usuario*

**idioma: francés, inglés, italiano o español;**

**sexo: necesario para el cálculo de las calorías y de la grasa quemada;**

**edad: necesaria para el cálculo de la frecuencia cardíaca máxima teórica;**

**peso: necesario para el cálculo de las calorías y de la grasa quemada;**

**altura: necesaria para el cálculo de las calorías y de la grasa quemada;**

**FC máx: frecuencia cardíaca máxima. Si la conoce, permitirá un cálculo más exacto de sus calorías y de la grasa quemada y de la frecuencia de recuperación propuesta durante sus entrenamientos a INTERVALOS**

**Se mide con un cardiofrecuenciómetro (función disponible en los CW 500 SD y 500 SD PC) durante un esfuerzo constante relativamente corto. Por ejemplo, después de un buen calentamiento, realice una carrera en cuesta. También es posible empezar con un 1er lap de una pista de 400 metros para terminar su calentamiento, efectuar un 2° con una intensidad moderada y el tercero más rápido, acelerando en el tercer lap para terminar con un sprint en los últimos 100 m. El valor de frecuencia cardíaca considerado es el que se muestra al pasar la línea de llegada. Atención, no realice este tipo de ejercicio sin haber consultado previamente con su médico y haberle hablado del tipo de esfuerzo que desea hacer.**

**FC reposo: frecuencia cardíaca de reposo: permitirá un cálculo más exacto de sus calorías y de la grasa quemada, así como de la frecuencia de recuperación propuesta durante sus entrenamientos fraccion dos.**

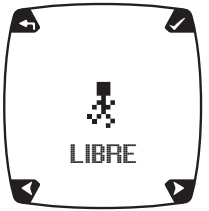
**Se mide también con un cardiofrecuenciómetro. Lo ideal es proceder a calcularla por la mañana, en un estado de relajación total, acostado sobre la cama.**

**unidades: europeas (EUR), inglesas o americanas, condicionan el formato de la fecha y las unidades de medición de distancia y velocidad.**

### *12.2. Intensidad de carrera*

**Gracias a la activación de estos parámetros, el reloj controlará por usted que esté en la intensidad de esfuerzo que haya elegido durante sus sesiones.**

### *12.2.1. Zona de referencia*



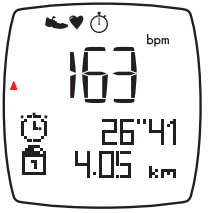

**Por defecto, no está activa. Aparecerá «NO» en la pantalla. Podrá configurar una zona de referencia basada, a su elección, en:**

**- FC : frecuencia cardíaca (salvo W 500 SD).**
**- Velocidad: velocidad en km/h.**
**- RITMO: ritmo en min/km.**
**- CAL: calorías por hora.**

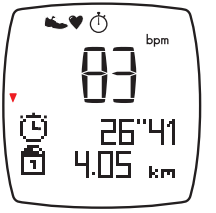
**La configuración de velocidad y de ritmo son interdependientes. Una modificación del parámetro velocidad se convertirá en el equivalente en el parámetro ritmo y al contrario.**

**Sea cual sea el tipo de zona de referencia elegida, fijará su límite alto (máx.) y bajo (mín.) así como la activación o no del bip. Durante su ejercicio, el bip le avisará si sale de la zona de referencia. Una flecha ▲ o ▼ le indicará si está por encima o por debajo.**

**Por encima de la zona de referencia**




**Por debajo de la zona de referencia**




### *12.2.2. Lap auto*

**También podrá tener lap auto en función de uno de los 2 parámetros siguientes:**
**- DIST: la distancia, en cada lap, el reloj le indicará el tiempo utilizado para recorrer la distancia elegida. Podrá elegir una distancia de la lista propuesta de 0,1 km a 5 km o bien definirla a su conveniencia seleccionando USUAR. en la lista;**

**- TIEMPO: el tiempo, en cada lap, el reloj le indicará la distancia recorrida. Podrá elegir un tiempo de la lista propuesta de 30 seg a 10 minutos o bien definirlo a su conveniencia seleccionando USUAR. en la lista.**

**El lap auto no podrá ser inferior a 30 seg. o 0,1 km. Si se ha validado un valor inferior, aparecerá el icono ⊖ y el valor introducido parpadeará durante 3 segundos antes de poder introducir un nuevo valor.**

**Un bip le avisará en cada lap. La información correspondiente al lap efectuado se mostrará durante 5 segundos (tiempo intermedio desde el inicio de la sesión, número de lap, tiempo o distancia, por lap).**

ES

### *12.3. Su reloj*

**En este menú podrá ajustar:**

- **La hora;**
- **La fecha;**
- **La alarma: cuando está activada, la alarma sonará durante 1 minuto. Si se pulsa el botón , la alarma se interrumpirá y volverá a sonar 5 minutos más tarde. Si se pulsan los otros botones, se detendrá definitivamente la alarma durante ese día. Ésta sonará al día siguiente si no se desactiva;**
- **El bip: emisión de un bip al pulsar los botones;**
- **La luz: aquí podrá activar un modo rápido. En modo rápido, si pulsa cualquier botón se activará la retroiluminación durante 5 segundos. Si se pulsa una 2ª vez se activará la función. Esto permite tener un acceso rápido a la luz durante las carreras nocturnas. Este modo se desactiva al cabo de 3 horas.**

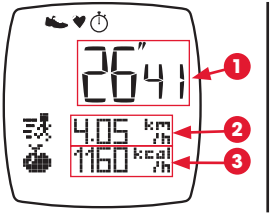
**En modo normal, sólo con pulsar durante un rato el botón se activará la retroiluminación.**

### *12.4. Su pantalla*

**Le mostramos cómo gestionar la lista de los indicadores que podrá visualizar en los 3 modos: LIBRE, INTERVALOS y DESAFÍO. En un primer momento usted elegirá el número de líneas que desee en la pantalla durante sus sesiones de carrera a pie y después seleccionará los indicadores.**

### *12.4. 1. Número de indicadores en la pantalla*

**El reloj le propondrá por defecto tener 3 indicadores en la pantalla:**




**1 Información línea 1**

**2 Información línea 2**

**3 Información línea 3**

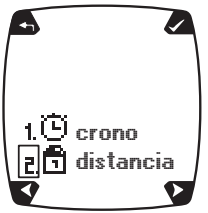
**El modo 2 líneas le permite visualizar en mayor tamaño la 2ª línea:**

### *12.4. 2. Gestionar su lista de indicadores favoritos*

**En su reloj se propone una lista de indicadores por defecto.**
**Pero este menú le permitirá seleccionar hasta 10 indicadores de la siguiente lista:**

| | |
|---|---|
| 1 | crono: el cronómetro |
| 2 | tiempo lap: el tiempo por lap |
| 3 | velocidad: la velocidad instantánea |
| 4 | veloc. med.: la velocidad media |
| 5 | veloc. lap: la velocidad por lap |
| 6 | ritmo: el ritmo instantáneo |
| 7 | ritmo med.: el ritmo medio |
| 8 | ritmo lap: el ritmo por lap |
| 9 | distancia: la distancia recorrida |
| 10 | dist. lap:la distancia por lap |
| 11 | fc: la frecuencia cardíaca instantánea |
| 12 | fc med.: la frecuencia cardíaca media (salvo W 500 SD) |
| 13 | fc med. lap: la frecuencia media por lap (salvo W 500 SD) |
| 14 | cal/h: el consumo en calorías por hora instantánea |
| 15 | cal/h med.: el consumo en calorías / hora media |
| 16 | calorías: el consumo calórico total en la sesión |
| 17 | hora: la hora |
| 18 | Fin |

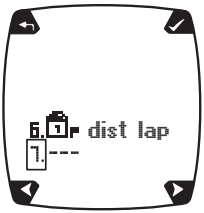
**Para modificar el contenido de la lista, coloque el cursor en la línea cuyo indicador desee modificar ( o ) y valide esta opción ( ):**




**Muestre la lista de los indicadores disponibles ( o ) y valide su elección ( ).**

**Repita esta operación en las demás líneas que vaya a modificar.**

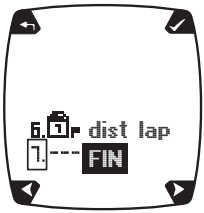
Mientras que el reloj le proponga una línea en línea discontinua, podrá seleccionar esta línea y añadir un indicador.




ES

Su lista de indicadores favoritos no podrá superar las 10 líneas.

Truco: no es útil tener una gran lista de favoritos que llevará tiempo desplazar mientras se está corriendo. Intente en un primer momento limitarse a los indicadores más importantes para usted, el tiempo de acostumbrarse a su lista.




A partir de la 4ª línea, podrá acortar fácilmente su lista. Para ello, bastará con atribuir el valor «—FIN» tras su último indicador favorito. Se borrarán las líneas que sigan la línea «—FIN».

Caso particular n°1:

El modo INTERVALOS es especial debido a que la primera línea de visualización está fija. Por consiguiente, en este modo, el primer indicador que ha configurado se colocará en la segunda línea, el segundo indicador en la tercera línea y así sucesivamente.

Caso particular n°2:

En el modo DESAFÍO, una animación que represente su posición respecto a su adversario virtual y la distancia que le separa, aparecerá por defecto en la segunda línea. Si pulsa ◁ podrá encontrar en la pantalla los indicadores en el orden en el que los haya configurado.

Durante su carrera, tendrá la posibilidad de modificar el orden de los indicadores (*capítulo 8.3.1, Cambiar los indicadores mostrados en la pantalla*). Las modificaciones hechas durante la carrera, repercutirán al momento en sus parámetros.

### *12.4. 3. Modo pantalla sin sensor*

**En caso de que no utilice ninguno de los sensores (acelerómetro y cinturón cardiofrecuenciómetro), el número de indicadores mostrados se limitará automáticamente:**

**- En modo Libre:**

**- Línea 1 = cronómetro.**

**- Línea 2 = tiempo lap (por defecto) o la hora (pulsando el botón ◁ ).**

**- En modo Intervalos:**

**- Línea 1 = cronómetro.**

**- Línea 2 = fase en curso (calentamiento, acción...) o la hora (pulsando el botón ( ◁ )).**

**- En modo Desafío :**

**- Línea 1 = cronómetro.**

**- Línea 2 = tiempo lap (por defecto) o la hora (pulsando el botón ◁ ).**

**El modo desafío sin utilización del acelerómetro no tiene utilidad en la medida en la que la información esencial de este modo (velocidad y distancia) no se tiene en cuenta.**

### *12.5. Sus sensores*

**Sus sensores están representados en su reloj por los iconos:**

**- Acelerómetro;**

**- Cinturón cardiofrecuenciómetro;**

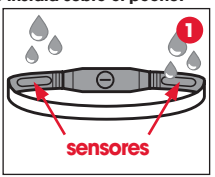
**- Memoria USB de transferencia PC «S&D Connect».**

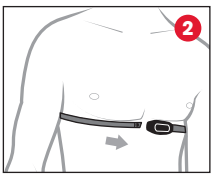
### *12.5.1. Vincular los sensores*

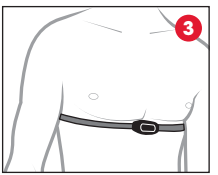
**Cada sensor (acelerómetro o cinturón cardiofrecuenciómetro) posee un número de identificación único, no modificable. Cuando se estimula un sensor éste transmite automáticamente su número de identificación al reloj.**

**- El acelerómetro es estimulado a partir del momento en que éste está en movimiento. Después de unos minutos sin movimiento, pasará automáticamente a modo ahorro de energía y no emitirá más;**

**- El cinturón cardiofrecuenciómetro se estimula a partir del momento en que éste se humedece y se instala sobre el pecho.**

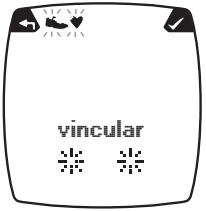



**La función vincular , permite que el reloj detecte los sensores estimulados que se sitúan en un radio de 10 metros y memorice su número de identificación.**

**Deberá aislarse durante esta fase para evitar que el reloj vincule sensores que no sean los suyos.**




**Vinculación: detección de los sensores activos**

**Acelerómetro y cinturón detectados por el reloj**

**Cinturón no detectado/ Acelerómetro detectado**

**Si la vinculación no se realiza con uno de sus sensores en el plazo de 30 segundos, el procedimiento de vinculación se interrumpirá solo. Podrá acortar la fase de vinculación pulsando ▶II .**

**En caso de fallo del procedimiento de vinculación, véase la *sección 13.5. Detección de los sensores* de la *sección 13. Reparación de averías.***

***IMPORTANTE:***

**Por defecto, el reloj se entrega vinculado con los sensores contenidos en el embalaje. Por tanto, no será necesario utilizar la función «vincular» antes de la 1° utilización.**

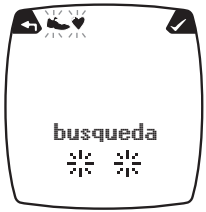
**Sin embargo, podrá utilizarse la función «vincular» en los siguientes casos:**

**- Cambio de pila de uno de los sensores;**

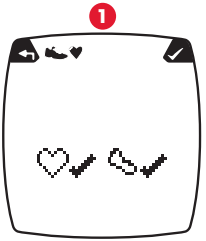
**- Añadir o sustituir un sensor.**

### *12.5.2. Buscar los sensores*

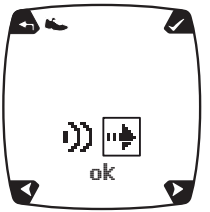
**Antes de iniciar un ejercicio (LIBRE, INTERVALOS, DESAFÍO), el reloj «buscará» solamente los sensores activos cuyos números de identificación memorizará durante el proceso de vinculación, lo que evitará una conexión accidental con sensores pertenecientes a otro corredor que utilice la misma tecnología (ANT+). Un sensor estará inactivo cuando haya sido desactivado voluntariamente (véase *sección 12.5.4. Activación forzada de los sensores*).**



Se pueden producir 2 casos particulares:




El reloj detecta los sensores correspondientes a los números de identificación memorizados: el ejercicio podrá empezar.




Si la búsqueda no detecta un sensor o los dos en un plazo de 20 segundos, el proceso de búsqueda se interrumpirá solo.

En este caso, el reloj le propondrá reiniciar la función vincular. Pero podrá continuar también a pesar de los sensores que faltan. Podrá acortar la fase de búsqueda pulsando ▶II .

En caso de fallo de la búsqueda de los sensores, véase la *sección 13.5. Detección de los sensores* (Reparación de averías).

### *12.5.3. Calibrar el acelerómetro*

Todos los corredores tienen una zancada diferente. Estas diferencias pueden influir en la precisión de la medición. Por ello este acelerómetro deberá calibrarse para ofrecer una buena fiabilidad.

¿Cómo calibrar su acelerómetro?

Para graduar su acelerómetro, deberá efectuar corriendo un recorrido cuya distancia conozca con exactitud y preferentemente de al menos 1 km (lo ideal es en una pista de atletismo).

Para conocer el coeficiente de ponderación que se va a configurar, efectúe la siguiente división: Distancia real corrida / distancia medida por el reloj = coeficiente de ponderación.

Ejemplo, si ha corrido 2 laps y medio de una pista de atletismo (es decir, 1.000 m) y su reloj ha medido 950 m. El coeficiente de ponderación a configurar = 1.000 / 950 = 1,05.

Algunos tipos de zancada pueden necesitar una corrección de hasta un 20%.

**Para una mejor precisión, es aconsejable mantener la misma posición del acelerómetro para la calibración y en la utilización (pie derecho o izquierdo, posición sobre el zapato). Ejemplo: si ha calibrado el acelerómetro en el pie derecho, fijado con el clip, es aconsejable llevarlo sistemáticamente en el pie derecho. De la misma forma, si ha calibrado el acelerómetro colocándolo bajo la plantilla de su zapato con una ubicación adecuada, es aconsejable mantener el acelerómetro en este lugar.**



### *12.5.4. Activación de los sensores*

**La desactivación de un sensor evitará que el reloj busque un sensor que no desee utilizar y evitará así un consumo de energía inútil. Ya no se podrá acceder a ninguno de los indicadores relacionados con este sensor. Se puede desactivar el cinturón cardiofrecuenciómetro en el CW 500 SD y CW 500 SD PC. Se puede desactivar la memoria de transferencia PC «S&D Connect» en el CW 500 SD PC.**

**Podrá reactivar un sensor que haya desactivado.**

### *12.6. Reglaje por defecto*

**Este menú le permite recuperar la configuración de origen de su producto sin eliminar los datos registrados ni cambiar el idioma que haya seleccionado.**

### *12.7. Gestión de la pila*

**Cuando la pila esté baja, se supondrá durante 3 segundos a la vista actual, una vista que indique este estado:**

**Cuando la pila esté baja, se supondrá durante 3 segundos a la vista actual, una vista que indique este estado.**

**El reloj le propondrá entonces pasar a modo ahorro de energía:**

**Validar el modo ahorro de energía tendrá como efecto cortar:**
**- los accesos a los 3 modos de carrera (LIBRE, INTERVALOS y DESAFÍO);**
**- la retroiluminación;**
**- la vinculación de los sensores**

**Conservará así la pila de su reloj el tiempo para poder cambiarla.**
**El icono parpadeará como recordatorio.**

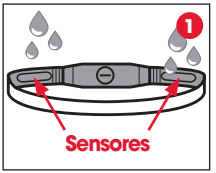
**El Modo ahorro de energía no es reversible.**

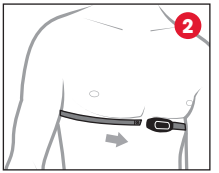
**Para recuperar todas las funciones de su reloj, deberá cambiar de pila (véase la *sección 17. Cambio de pilas*). Retirar y volver a colocar la pila usada le permitirá también recuperar todas las funciones de su reloj, pero con el riesgo de sufrir cortes al utilizar las funciones que consuman más energía.**

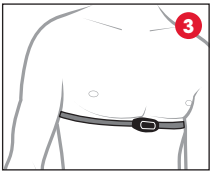
**El reloj le avisará también cuando la pila del acelerómetro esté baja (mensaje batería baja + pictograma).**

## 13. Reparación de averías

### *13.1. Ritmo cardiaco anormal*




**Comprobar la buena colocación del cinturón y la humidificación de los sensores:**

**Las interferencias presentes en el ambiente debidas a las perturbaciones electromagnéticas pueden temporalmente volver inestables o inexactos los datos de pulsaciones cardíacas. La mayor parte del tiempo se observan cerca de líneas de alta tensión, catenarias, semáforos, televisiones, motores, coches, algunos equipos deportivos motorizados, teléfonos móviles, pantallas de ordenador, hornos microondas o al cruzar pórticos eléctricos de seguridad.**

**También podrá alterar la detección de las pulsaciones cardíacas otras causas:**

- **Ha vinculado el cinturón de otro usuario. Aléjese a más de 10 metros de los demás corredores y reinicie su vinculación (*Sección 12.5.1. Vincular los sensores*);**
- **Ropa que chasquee en el cinturón o fuertemente cargada de electricidad estática;**
- **Un pecho demasiado velludo;**
- **Restos de suciedad.**

**En caso de inestabilidad del informe de pulsaciones cardíacas, será conveniente comprobar en primer lugar que ninguna de estas causas sea el origen del problema.**

### 13.2. Velocidad y distancia anormales

**La distancia anunciada por el reloj no corresponde a la distancia real conocida: comprobar la colocación del acelerómetro en el calzado y calíbrelo (*Sección 5.1.1. Colocación sobre el calzado*).**

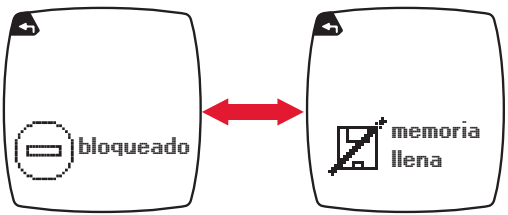
**Es aconsejable poner el acelerómetro en el mismo pie para el calibrado y para utilizarlo después al correr. Ejemplo: si el acelerómetro se ha calibrado en el pie derecho, deberá utilizarse en el pie derecho. Véase *sección 12.5.3. Calibrar el acelerómetro.***

**Compruebe que no haya vinculado el acelerómetro de otro usuario. Aléjese a más de 10 metros de los demás corredores y reinicie su vinculación (*Sección 12.5.1. Vincular los sensores*).**

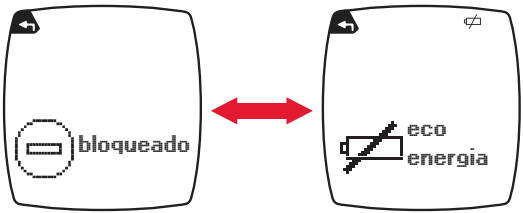
### 13.3. Pila del reloj baja

**: la pila está baja y es conveniente cambiarla.**

### 13.4. No se puede acceder a algunos modos o funciones




**La memoria está saturada y hay que liberar espacio de memoria suprimiendo sesiones registradas (*sección 11.1. Utilización del modo DATOS*).**




**o está activado el modo ahorro de energía (*sección 13.3. Pila del reloj baja*).**

**el reloj está en modo ahorro de energía, no se puede acceder a las siguientes funciones:**

- **retroiluminación.**
- **vinculación de los sensores**
- **modo carrera (LIBRE, INTERVALOS, DESAFÍO).**

## *13.5. Detección de los sensores*

**Sensores no detectados:**

- **Aléjese al menos 10 metros de los demás usuarios potenciales de cinturón cardiofrecuenciómetro o acelerómetro;**
- **Acercar los sensores al reloj;**
- **Estimular el acelerómetro (sacudirlo);**
- **Coloque correctamente el cinturón humedecido (*sección 13.1. Ritmo cardiaco anormal*),**
- **Reiniciar la vinculación (*sección 12.5.1. Vincular los sensores*);**
- **Cambiar las pilas de los sensores;**
- **Comprobar la activación del sensor en el reglaje del reloj (*sección 12.5.4. Activación de los sensores*).**

## *13.6. Consultar la hora durante un ejercicio*

**La hora está por defecto en la lista de indicadores. Pulse ◁ hasta que aparezca en su 2ª o 3ª línea de visualización. Si este indicador ya no está en su lista, consulte la *sección 12.4. Su pantalla* para volver a ponerlo.**

## *13.7. Imposibilidad de configurar una lap auto*

**El lap auto no puede ser inferior a 30 seg. o 0,1 km. Si se ha validado un valor inferior, aparecerá el icono ⊖ y el valor introducido parpadeará durante 3 segundos antes de poder introducir un nuevo valor.**

## *13.8. Restaurar el reglaje original*

**La vuelta al reglaje original se hace en el modo REGLAJE / reglaje defecto.**

## 14. Características técnicas

ES

| Por accesorios | Relojes | Acelerómetros | Cinturón cardiofrecuenciómetro | Memoria de transferencia USB |
|---|---|---|---|---|
| Impermeabilidad | 5 ATM | 1 ATM | 1 ATM | No impermeable |
| Autonomía según la utilización deportiva del producto (con los sensores)<br>1 hora / semana<br>4 horas / semana | <br>18 meses<br>12 meses | <br>12 meses<br>9 meses | <br>5 años<br>2 años | <br>Autoalimentada por el puerto USB |
| Memoria | 10 sesiones<br>130 laps<br>30 horas<br>La memoria está saturada cuando se alcance uno de los 3 límites | | | |
| Horquilla de valores autorizados: | | | | |
| Zona de referencia frecuencia Cardíaca | 40 - 240 latidos por minuto | | | |
| Zona de referencia velocidad: | 1,0 - 40,0 km /h | | | |
| Zona de referencia ritmo: | 60 - 1,0 mn/km | | | |
| Lap auto en distancia | 0,1 – 99,9 km | | | |
| Lap auto en distancia | 30" a 99:59'59' | | | |
| Distancia modo intervalos | 0,1 – 9,9 km | | | |
| Tiempo modo intervalos | 15" a 99:59'59' | | | |
| Frecuencia cardíaca | 40 - 240 latidos por minuto | | | |
| Distancia desafío | 0,1 – 99,9 km | | | |
| Tiempo desafío | 30" à 99:59'59' | | | |
| Velocidad desafío | 1,0 - 40,0 km /h | | | |
| Protocolos de comunicación | ANT+ | ANT+ | ANT+ | ANT+ |
| Alcance de transmisión | 3 m en utilización<br>10 m en vinculación | 3 m en utilización<br>10 m en vinculación | 3 m en utilización<br>10 m en vinculación | 5 m |
| Temperaturas de funcionamiento | -10°C a 50°C | -10°C a 50°C | -10°C a 50°C | -10°C a 50°C |
| Pilas | CR 2032 | CR 2032 | CR 2032 | No significativo |
| Peso | 61 g | 9 g | 46 g | 7 g |

## 15. Garantías

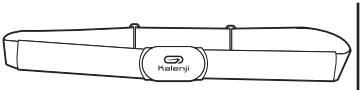
**OXYLANE garantiza al comprador inicial que este producto carece de defectos relacionados con los materiales o su fabricación. Este producto tiene garantía de dos años a partir de la fecha de compra. Guarde bien la factura que será su justificante de compra.**

**La garantía no cubre:**

- **los daños debidos a una mala utilización, a la falta de respeto de las precauciones de empleo o a accidentes, a un mantenimiento incorrecto o a un uso comercial del producto;**
- **los daños provocados por reparaciones efectuadas por personas no autorizadas por OXYLANE;**
- **las pilas, las cajas fisuradas o rotas o que presenten indicios de golpes.**

**Durante el período de garantía, el aparato será reparado por un servicio autorizado, o sustituido, de forma gratuita (a discreción del distribuidor).**

## 16. Accesorios compatibles




**Cinturón cardiofrecuenciómetro ANT +**

**Geonaute Software + Memoria de transferencia USB**

**El W 500 SD es compatible:**

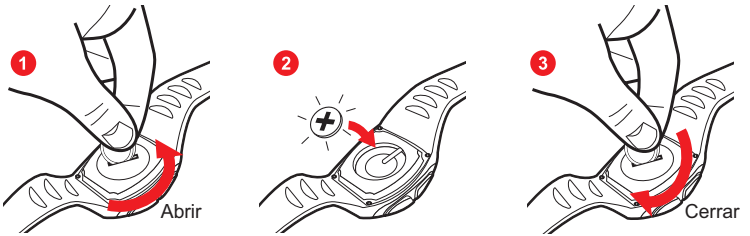
- **con un cinturón cardiofrecuenciómetro Kalenji ANT+ (disponible en taller Décathlon);**
- **la memoria de transferencia USB «Kalenji S&D Connect» (que permite la transferencia de datos hacia el programa de análisis y de guardado Geonaute Software.**

**Para ser detectado por el reloj, el cinturón y la memoria deberán estar activados** ***(sección 12.5.4, Activación de los sensores)*****.**

**Los CW 500 SD son compatibles con la memoria de transferencia PC «Kalenji S&D Connect».**

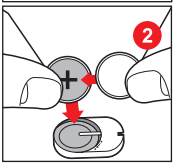
## 17. Cambio de pilas

### *17.1. Cambiar la pila del reloj*

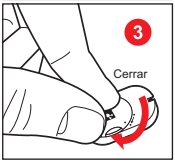


## *17.2. Cambiar la pila del acelerómetro*

**Desbloquear el protector circular del compartimiento de pilas del acelerómetro girando en el sentido contrario a las agujas de un reloj. El punto en el protector y el punto en el acelerómetro detrás de la flecha deberán estar alineados.**

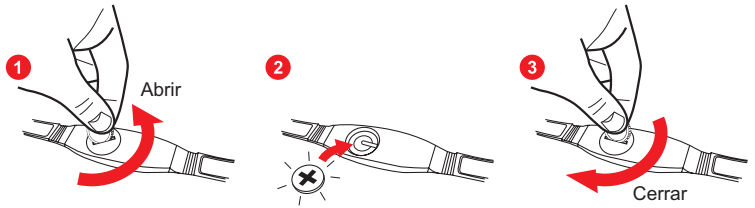



**Retirar el protector de la pila. Esperar 30 segundos antes de poner la pila nueva que colocará con el polo positivo hacia arriba.**




**Volver a poner el protector en su sitio alineando el punto del protector y el punto detrás de la flecha y apretarlo en el sentido de las agujas de un reloj. El punto del protector y el punto en la parte delantera de la flecha deberán estar alineados.**

## *17.3. Cambiar la pila del cinturón cardiofrecuenciómetro*




**Salvo W 500 SD**

**El símbolo «papelera tachada» significa que este producto y las pilas que contiene, no podrán tirarse con los residuos domésticos. Son objeto de una selección específica. Deposite las baterías, así como su producto electrónico al final de su vida en un espacio de recogida autorizado para su reciclaje. Esta evaluación de los residuos electrónicos permitirá la protección del medio ambiente y de su salud.**



**Este aparato es conforme a la sección 15 del reglamento FCC. Su funcionamiento está sometido a las dos condiciones siguientes:**

**- 1 Este aparato no produce interferencias dañinas.**

**- 2 Este aparato debe aceptar todas las interferencias recibidas, incluidas las que pueden acarrear un funcionamiento indeseable.**

**Este equipo ha sido testado y reconocido conforme a los límites de los aparatos numéricos de clase B, conforme a la sección 15 del reglamento FCC. Estas limitaciones tienden a garantizar una protección razonable contra las interferencias nefastas en el marco de una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y emite energía de frecuencia radio y, si no es instalado conforme a las instrucciones, puede provocar interferencias dañinas a las comunicaciones radio. Sin embargo, no se garantiza que no se producirá ninguna interferencia en una instalación particular.**

**Si este equipo provoca interferencias nefastas para la recepción de la radio o de la televisión, interferencias que pueden ser determinadas apagando y encendiendo el aparato, se recomienda al usuario remediar a estas interferencias aplicando una o varias medidas siguientes:**

**- Reorientar o desplazar la antena de recepción.**

**- Aumentar la distancia entre el aparato y el receptor.**

**- Conectar el equipo a una toma de corriente de un circuito diferente del mismo sobre el cual está conectado el receptor.**

**- Pedir consejo a un vendedor o a un técnico experimentado en radio/televisión.**

**Atención:**

**Cualquier cambio o modificación no expresamente aprobado por Décathlon es susceptible de cancelar la autorización otorgada al usuario de utilizar el equipo.**

## 18. Póngase en contacto con nosotros

**Estaremos encantados de escuchar sus comentarios sobre la calidad, la funcionalidad o el uso de nuestros productos: www.kalenji.com**

**Nos comprometemos a contestarle a la mayor brevedad.**

# 19. Índice


**A**

**Acelerómetro**

**Colocar** ..... 4
- **Calibrar** ..... 29
- **Cambiar las pilas** ..... 36

**Accesorios** ..... 35

**Activar (acelerómetro, cinturón cardiofrecuenciómetro)** ..... 30

**Alarmas** ..... 24

**Asistencia** ..... 31

**B**

**Botones del reloj** ..... 3

**C**

**Calorías**
- **Gestionar su lista de indicadores** ..... 25
- **Consultar los datos** ..... 19
- **Zona de referencia** ..... 23

**Calibrar acelerómetro** ..... 29

**Cinturón cardiofrecuenciómetro**
- **Instalar** ..... 4
- **Cambiar las pilas** ..... 36

**Configuración** ..... 22

**D**

**Desafío (modo)** ..... 15

**Distancia**
- **Gestionar su lista de indicadores** ..... 25
- **Consultar los datos** ..... 19

**Datos**
- **Consultar** ..... 19
- **Eliminar** ..... 18
- **Enviar al PC** ..... 20

**E**

**Eliminación**
- **Datos** ..... 18
- **Indicadores** ..... 25

**F**

**Frecuencia cardíaca**
- **Gestionar su lista de indicadores** ..... 25
- **Frecuencia máxima** ..... 22
- **Frecuencia de reposo** ..... 22
- **Zona de referencia** ..... 23
- **Consultar los datos** ..... 19

**G**

**Grasa** ..... 19

**H**

**Hora (pantalla de inicio)** ..... 5

**Histórico (ver datos)**

**I**

**Indicadores**
- **Número de indicadores** ..... 24
- **Gestionar su lista** ..... 25

**Idiomas** ..... 22

**Iluminación**
- botón ... 3
- modo rápido ... 24

**Intervalos (modo)** ... 9

**K**

**Kalenji** ... 37

**L**

**Libre (Modo)** ... 6
**Limpieza cinturón** ... 1
**Lap**
- Lap auto automático ... 23
- Lap auto manual ... 3
- Gestionar su lista de indicadores ... 25

**M**

**Memoria** ... 20
**Memoria USB de transferencia PC ANT +** ... 20
**Modo**
- Modo hora ... 5
- Modo libre ... 6
- Modo intervalos ... 9
- Modo desafío ... 14
- Modo datos ... 18
- Modo configuración ... 22

**P**

**Pila**
- Información ... 30
- Cambio ... 35
- Gestión (modo ahorro de energía) ... 30

**Programa (Geonaute Software)** ... 20

**R**

**Reparación de averías** ... 31
**Retroiluminación**
- Botón ... 3
- Modo rápido ... 24

**Ritmo**
- Gestionar su lista de indicadores ... 25
- Consultar los datos ... 19
- Zona de referencia ... 23

**S**

**Salir de un modo** ... 3
**Seleccionar en una lista** ... 3
**Sensores**
- Instalar ... 4
- Activar ... 30
- Vincular ... 27
- Buscar ... 28
- Cambiar las pilas ... 35

**U**

**Unidades** ... 22

**V**

**Validar una selección** ... 3
**Velocidad**
- Gestionar su lista de indicadores ... 25
- Consultar los datos ... 19
- Zona de referencia ... 23

**Z**

**Zonas de referencia** ... 23

2 YEAR GUARANTEE SUBJECT TO NORMAL USAGE - GARANTIE 2 ANS EN USAGE NORMAL - GARANTÍA: 2 AÑOS DE USO NORMAL - GARANTIE 2 JAHRE BEI NORMALER VERWENDUNG - GARANZIA 2 ANNI IN USO NORMALE - 2 JAAR GARANTIE BIJ NORMAAL GEBRUIK - GARANTIA DE 2 ANOS NO MODO DE UTILIZAÇÃO NORMAL - GWARANCJA 2 LETNIA W WARUNKACH NORMALNEGO UŻYTKOWANIA PRODUKTU - 2 ÉV GARANCIA RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT ESETÉRE - ГАРАНТИЯ 2 ГОДА ПРИ НОРМАЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ - GARANȚIE 2 ANI ÎN CONDIȚII DE UTILIZARE NORMALĂ - PRI BEŽNOM POUŽÍVANÍ ZÁRUKA 2 ROKY - ZÁRUKA 2 ROKY PŘI BĚŽNÉM POUŽITÍ - 2 ÅRS GARANTI VID NORMALT SLITAGE - ВРЕДЕН ЗА ВОДНИТЕ ОРГАНИЗМИ, МОЖЕ ДА ИМА ДЪЛГОСРОЧНО ОТРИЦАТЕЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ВОДНАТА ОКОЛНА СРЕДА - NORMAL KULLANIMDA 2 ŞENELIK GARANTI - ГАРАНТОВАНО ПРОТЯГОМ 2 РОКІВ ПРИ НОРМАЛЬНОМУ ЗАСТОСУВАННІ - 正常使用情况下保质期为2年 正常情況下使用，可保質2年 ضمان لمدة عامين مع الاستخدام العادي

Oxylane - 4 Boulevard de Mons
BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex
France


IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda
CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok No: 1
Bayrampaşa - 34235 Istanbul - Turkey

合格品 B类
RN # 106987
NIF : N0013342-A
GB 18401-2003

Made in China
Fabricado na China
Произведено в Китае
İmal edildiği yer Çin
中国 制造

Kalenji

www.kalenji.com